

「自律神経の乱れを整え 冷えや便秘・不眠を改善する習慣化とは」 のテーマでタピ大講座参加のご案内

12月17日(月) 19:00~20:00

会場：泉パークタウンタピオ南館1階「パークタウンスタイル」

費用：無料

募集人数：10名程度

申込締切：事前申込は不要です 当日にぶらりと来てください

対象者：自律神経が乱れ、冷え・便秘・不眠等に悩んでいる方

講師：あおばコーチングアカデミー代表 白井 治幸



課題改善に必要なことは
自律神経を整え
副交感神経を上げる事です

【講座の内容】

- ①冷え性・便秘・不眠等の改善には、
「自律神経のバランスを整えるのが最優先」を実施します
の意味は？ バランスを崩すと冷え・便秘・不眠等の原因
- ②各自の自律神経バランス判定テスト

③簡単なエクササイズを体験



エクササイズは自律神経に着目し手軽に腸の運動を
活発化させるように工夫されたエクササイズです



備考：タピ大講座の開催事務局：タピオ館立オープン大学事務局(fmいずみ内)

講座の詳細については
「泉パークタウン タピ大」で検索🔍して
みてください

* 本案内チラシの文責は：あおばコーチングアカデミー白井です

* 本ご案内について、ご質問のある方は下記のアドレスにメール下さい。

連絡先：primeco.aoba@gmail.com 窓口：白井 治幸